

Томатное. пюре			5.4	5.4	6	6													
м/растительное			3.6	3.6	4	4													
соль			0.2	0.2	0.25	0.25													
сахар			1.8	1.8	2	2													
Бульон или вода			144	144	160	160													
Сметана			4	4	5	5													
Макароны отварные	100	150					3,67	5,50	3,01	4,57	17,63	26,4 4	112	168	317				
Макароны			32	32	49	49													
Масса отвар.макарон			-	97	-	145													
Масло сливоч			3,5	3,5	5	5													
Курица отварная	75	80					15,8 3	16,88	10,2	10,8 8	0	0	154,69	165	637				
Мясо птицы			131	94	139,7	100,3													
Лук репчатый			2,5	2	2,7	2,1													
Компот сухофр.	из 150	200					0,42	0,51	0	0	20,45	24,2 3	83	99	241				
Смесь сухофруктов			19	19	23	23													
Или курага			19	19	23	23													
Или чернослив			19	19	23	23													
Или изюм			19	19	23	23													
Или сушеные яблоки			19	19	23	23													
Сахар песок			12	12	14	14													
Сахар вода			143	143	181	181													
поддник																			
Булочка домашняя	60	70					4.33	5.05	8.26	9.63	28.73	33.5 2	155.50	177.7	274				
Мука			40	40	46	46													
Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2													
Сахар			7	7	8	8													

Сахар для отделки			1.7	1.7	2	2													
Яйцо			1/11 шт	3.6	1/10ш т	4													
Масло сливочное			6.8	6.8	7.8	7.8													
Яйцо для смазки			1/33 шт	1.2	1/29ш т	1.4													
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4													
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4													
Молоко			17	17	20	20													
Масса п/ф				73		85													
Масло раст			0.1	0.1	0.2	0.2													
д/смазки																			
Чай с сахаром	150	200					0	0	0	0	8,98	11,9	30	45	263				
чай			0,5	0,5	0,6	0,6						8							
сахар			12	12	15	15													
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111					
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6					
Итого за 1день							42.4	54.35	41.06	50.7	179.1	228.	1205.7	1518.					
День-2 завтрак -1							1		7			02	4	88					
Каша рисовая	150	200					4.16	5.55	5.6	7.47	19.56	26.0	144	192	173				
молочная												8							
Крупа рис			15	15	20	20													
вода			26	26	35	35													
молоко			113	113	150	150													
соль			0.2	0.2	0.25	0.25													
сахар			4	4	5	5													
м/сливочное			2	2	3	3													
Кофейный напиток	180	200					2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1	84	93.3	395				
Кофейный напиток			3	3	3.3	3.3						8							

вода			108	108	120	120													
молоко			90	90	100	100													
сахар			10	10	11	11													
Завтрак -2																			
Фрукты	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368				
обед																			
Салат из свеклы с чесноком	45	60					0.62	0.83	3.41	4.54	3.41	4.55	48.75	65	22				
Свекла																			
До 1 января			53	53	71	71													
С 1 января			57	57	76	75													
Масса отвар.очищ.свекл				42		55.7													
Чеснок			0.3	0.2	0.4	0.3													
Масло растител.			4	4	5	5													
Суп Уха	170	200					4.24	5.3	5.2	6.5	20.24	25.3	112.8	150.3	41				
Консервы рыбные			32	32	40	40													
Крупа рис или перл,пшечная			5	5	6	6													
Булйон или вода			110	110	135	135													
Картофель																			
С 01.09-31.10			68	60	100	75													
С 31.10- 31.12			86	60	107	75													
С 31.12-28.02			93	60	116	75													
С 29.02-01.09			100	60	125	75													
Морковь																			
До 1 января			10	8	13	10													
С 1 января			11	8	14	10													
лук			10	8	13	10													
Масло сливочное			3	3	4	4													
Тефтели говядины	из 80	80					22.4	22.47	9.14	9.14	24.73	24.7	271	271	286				
говядина			70	51	70	51	7					3							
Хлеб пшеничный				11		11													

МОЛОКО			16	16	16	16	16														
ЛУК			19	16	19	16	16														
Масло сливочное				3			3														
Масса припущенного лука				12			12														
Мука пшеничная				4			4														
Масса п/ф				95			95														
ВОДА				16			16														
Масло сливочное					3		3														
Картофельное пюре	130	150								6,83	3,05	3,81	5,24	24,8	18,0	99,75	142	206			
картофель															6						
С 01.09-31.10				147	111	170	128														
С 31.10-31.12				159	111	183	128														
С 31.12-28.02				171	111	197	128														
С 29.02-01.09				185	111	214	128														
МОЛОКО			21	21	24	24	24														
Масло сливочное			4	4	5	5	5														
Чай с лимоном	150	180								0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	393			
чай			20	20	30	30	30														
сахар			7	7	10	10	10														
ЛИМОН			4	3,5	7	6,5	6,5														
поддник																					
Мучные кондитерские изд	25	50								1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.2	137.5	275				
Компот из сухофр.	150	200								0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241			
Смесь сухофруктов			19	19	23	23	23														
Или курага			19	19	23	23	23														
Или чернослив			19	19	23	23	23														

СОК			54	54	60	60													
сахар			21.6	21.6	24	24													
крахмал			9	9	10	10													
вода			126	126	140	140													
Поддник																			
Сырники творога	из	100/2 0	130 /30				8.87	13.3	10.53	15.8	27	40.5	280.13	420.2	130				
Творог			91	90	118	117													
Мука			13	13	17	17													
яйцо			1/13 шт	3	1/10шт	4													
Соль																			
Масло сливочное			2	2	3	3													
Молоко сгущенное			20	20	30	30													
Кефир		180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401			
Хлеб ржаной		40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111				
Хлеб пшеничный		60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6				
Итого за 3 день							67.9 9	80.09	74.77	87.6	183.03	229. 12	1605.2 3	1960. 64					
День -4																			
Завтрак -1																			
Каша пшеничная	150	200					5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.3 9	159.75	213					
Молоч																			
Пшено			19	19	25	25													
вода			26	26	35	35													
МОЛОКО			113	113	150	150													
сахар			4	4	5	5													
Масса каши				148		197													
М/сливочное			2	2	3	3													
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,3 4	135,9	181,1 8	22				
Какао			2	2	2	2													

VV

Масло сливочное			1	1	1.25	1.25	1.25												
Яйца			1/20 шт	2	1/16шт	2.5	2.5												
Вода или молоко			12	12	15	15	15												
Масса теста				22		28	28												
Выход клецек				24		30	30												
Бульон или вода			110	110	125	125	125												
Варка бульона:																			
Куры потрошенные охл			31	27	45	37	37												
Цыпята- бройлеры потр.охл			29	25	42	37	37												
Отв.мякоть птицы без кожи				10		15	15												
Капуста тушеная с курицей	200	220						9	10	7.5	8.2	7.36	10.8	255	280	336			
Капуста			190	152	209	167													
Говядина б/к			97	89	107	98													
Или курица			177	157	206	183													
Масло растительное			6	6	7	7	7												
Томат пюре			4	4	5	5	5												
морковь			14	11	15	12	12												
Лук репчатый			11	9	12	10	10												
Мука пшеничная			1,6	1,6	1,8	1,8	1,8												
сахар			1,2	1,2	2	2	2												
Сок	150	200						0,9	1	0	0	18,18	20,2	76	76	399			
Поддник																			
Ватрушка творогом	с 60	70						4.8	5.6	3.7	4.3	20.9	24.4	156.3	182.3	289.31			
Мука пшеничная			29	29	34	34	34						8						4
сахар			1.7	1.7	2	2	2												
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2	2												
яйцо			1/24	1.7	1/20	2	2												
соль																			
Дрожжи			1.2	1.2	1.4	1.4	1.4												

Пресованные																			
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4													
Вода или молоко			12	12	14	14													
Фарш творожный	24	28																	
творог			23	22	26	25													
яйцо			1/24	1.7	1/20	2													
сахар			1.7	1.7	2	2													
мука			1.7	1.7	2	2													
ванилин			0.02	0.02	0.03	0.03													
Масло раст. для смазки листов			1	1	1	1													
Яйцо для смазки вагрушек			1/24 шт	1.7	1/20шт	2													
Молоко	180	200	158	150	210	200	5.49	6.1	4.8	5.4	9.09	10.1	102	113.3	400				
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111					
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6					
Всего за 4день							44.9	54.98	94.86	49.1	168.98	213.03	1422.5	1710.47					
День -5							9			2									
Завтрак - 1																			
Каша овсяная	160	210					3.46	4.59	4.57	4.90	24.70	31.2	154	187	199				
овсянка			23	23	31	31						6							
МОЛОКО			79	79	106	106													
вода			53	53	70	70													
сахар			4	4	5	5													
СОЛЬ			0.2	0.2	0.25	0.25													
Масло сливоч																			
Кофейный напиток	180	200					2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1	84	93.3	395				
Кофейный напиток			3	3	3.3	3.3						8							

чай			20	20	30	30													
сахар			7	7	10	10													
лимон			4	3,5	7	6,5													
Полдник																			
Манник со сгущ.молоком	50/10	60/15					4.29	4.29	8.22	8.22	24.07	24.07	24.07	24.0	145.3	145.3	274		
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2													
сахар			3	3	4	4													
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6													
Сметана			15	15	18	18													
Мука			12	12	14	14													
Крупа манная			20	20	24	24													
Молоко			5	5	6	6													
Масло растительное			1	1	1.2	1.2													
Молоко сгущеное			10	10	15	15													
Сок	150	200					0,9	1	0	0	18,18	20,2	76	76	399				
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111					
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6					
Всего за 5дней							43.1	54.39	29.88	34.4	175.77	209.	1104.5	1318.					
День 6							5			3		12	4	8					
Завтрак 1																			
Залежанка творога	из 0	100/2 /30	140				10.9	19.6	8.86	16.7	30.36	43.1	278.07	475.3	117				
творог			95	94	132	131													
Мука или крупа манная			6	6	9	9													
манная			8	8	11	11													
молоко			24	24	34	34													
сахар			6	6	9	9													
яйцо			1/13 шт	3	1/10шт	4													

Масло сливочное			2	2	3	3													
сахари			2	2	3	3													
сметана			4	4	5	5													
Масса готов. запеканки				100		140													
Молого гущеное			20	20	30	30													
Чай с сахаром	150	200					0	0	0	0	8,98	11,9	30	45	263				
чай			0,5	0,5	0,6	0,6													
сахар			12	12	15	15													
Фрукты	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368				
Обед																			
Салат из кукурузы с луком репч.	45	60					3.66	4.88	5.43	7.24	21.38	28.5	148.5	198					
Кукуруза консер. Кукуруза конс. без жидкости			56	56	75	75						1							
лук			9	8	12	10													
Масло растител.			4	4	5	5													
Суп фрикадельками картофель	172/2	215					5,2	6.5	4.24	5.3	11.62	14.5	133.8	191	39				
картофель																			
С 01.09-31.10			91	69	114	86													
С 31.10-31.12			98	69	123	86													
С 31.12-28.02			106	69	132	86													
С 29.02-01.09 морковь			115	69	144	86													
До 1 января			9	7	11	9													
С 1 января			10	7	12	9													
лук			4	3	5	4													
Масло сливоч			1.6	1.6	2	2													
Бульон или вода			121	121	151	151													

крахмал			9	9	10	10														
вода			126	126	140	140														
Подник																				
Мучные кондитерские изд	25	50					1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.2	137.5	275						
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401					
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111						
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6						
Всего за бдень							45.3 7	60.9	36.57	54.5	200.76	232. 87	1304.9	1805. 39						
День 7																				
Завтрак 1																				
Каша «Дружба»	150/5	200 /5					2.55	3.38	4.19	4.4	18.3	24.4	122	151	ГК					
Крупа рис			12	12	16	16														
Крупа пшено			12	12	16	16														
молоко			79	79	106	106														
вода			53		70															
сахар			4	4	5	5														
Масло сливочное			5	5	5	5														
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,3	135,9	181,1	22					
Какао порошок			2	2	2	2														
сахар			8	8	10	10														
молоко			120	120	120	120														
вода			65	65	80	80														
Завтрак 2																				
Фрукты	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368					

Масло сливочное			3	3	5	5															
Чай с сахаром	150/9	200					0	0	0	0	0	8.98	11.9	30	45						
чай		/12	0.5	0.5	0.6	0.6															
вода			40	40	53	53															
Чай-заварка				40		53															
сахар			12	12	15	15															
вода			110	110	147	147															
Сдоба	60	70					5.04	5.88	3.64	4.24	29.45	34.3	183.60	214.2	280						
обыкновенная																					
мука			43	43	45	45															
Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2															
сахар			4.8	4.8	5	5															
Масло сливочное			1.3	1.3	1.4	1.4															
Масло сливочное			1.8	1.8	2	2															
Яйцо(для смаз)			1/25	1.6	1/24шт	1.7															
Дрожжи пресов.																					
Или сухие			1.2	1.2	1.4	1.4															
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4															
молоко			19	19	20	20															
Сок	150	200					0,9	1	0	0	18,18	20,2	76	76	399						
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111							
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6							
Всего за 7 день							34.5	36.83	27.93	35.1	180.29	227.03	1162.4	1475.58							
							9			1											
День 8																					
Завтрак 1																					
Каша манная	150	200					4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,0	144	192	88						
Крупа манная			15	15	20	20															
молоко			113	113	150	150															
вода			27	27	36	36															
сахар			4	4	5	5															

Масло сливочное			2	2	3	3													
Чай с сахаром	150/9	200					0	0	0	0	0	8.98	11.9	30	45				
		/12											8						
чай			0.5	0.5	0.6	0.6													
вода			40	40	53	53													
Чай-заварка				40		53													
сахар			12	12	15	15													
вода			110	110	147	147													
Завтрак 2																			
Фрукты	95	100					0.75	0.79	0.16	0.17	18.5	19.5	78.3	82.5	371				
Обед												6							
Салат из свеклы с сыром	45	60					0.65	1.68	2.3	3.49	3.92	4.43	38.25	57.33					
Свекла																			
До Января			52	52	69	69													
С 1 января			55	55	73	73													
Масса отв. свеклы				41		55													
сыр			3.5	3	4.7	4													
Масло растител.			2	2	3	3													
Борщ с капустой и картофелем	180	200					1.31	1.46	3.52	3.92	9.18	10.2	73.8	82	57				
свекла																			
Картофель			19.26	14.4	21.4	16													
морковь			11.34	9	12.6	10													
капуста			18	14.4	20	16													
лук			8.64	7.2	9.6	8													
свекла			36	28.8	40	32													
Томат пюре			5.4	5.4	6	6													
Масло растител.			3.6	3.6	4	4													
соль			0.2	0.2	0.25	0.25													

сахар			1.8	1.8	2	2													
Бульон или вода			144	144	160	160													
Сметана			4	4	5	5													
Гуляш	из	120					15.4	20.63	12.41	16.3	3.96	5.24	189	250	293				
отварного мяса		160					2												
говядина			132	97	175	129													
Масса отварной говядины				60		80													
лук			12	10	17	14													
морковь			25	20	19	15													
Томат пюре			-	-	6	6													
Масло сливочное			4	4	5	5													
соль				0.2		0.25													
Мука пшеничная			3	3	4	4													
Овощной отвар				40		53													
Масса соуса				60		80													
Макаронны	отварные	120					4.41	5.52	3.16	4.52	21.16	26.4	135	168	317				
Макаронные изделия			41	41	51	51													
Масло сливочное			4	4	5	5													
Соль				0.2		0.25													
Компот	из	150					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241				
сухофруктов		200										3							
Смесь сухофруктов			19	19	23	23													
Или курага			19	19	23	23													
Или чернослив			19	19	23	23													
Или изюм			19	19	23	23													
Или яблоки			19	19	23	23													
сушеные																			
Сахар песок			12	12	14	14													
вода			143	143	181	181													
Полдник																			
Пирожок с капустой и яйцом		70					4.51	5.15	5.04	5.76	28.47	32.5	189	216	294				

Мука			32	32	37	37													
сахар			2	2	2.3	2.3													
Масло слив			4	4	6	6													
Яйцо			1/10	4	1\7	6													
Дрожжи пресован			1.3	1.3	1.5	1.5													
Или сухие			0.3	0.3	0.5	0.5													
Вода или млоко			8	8	9	9													
Фарш:																			
Капуста св			43	34	49	39													
Масло растит			0.8	0.8	0.9	0.9													
Мука на подпыл			1	1	1	1													
Масло для смазки лист			0.2	0.2	0.3	0.3													
Яйцо для смазки пирог			1/27	1,5	1/24	1.7													
раженка	180	200					5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.20	101.3	401				
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111					
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6					
Всего за 8 День							45.4	58.28	96.93	49.1	187.16	228.07	1285.5	1597.77					
День 9																			
Завтрак 1																			
Каша гречневая	160	210					4.67	6.21	4.86	5.28	25.83	32.7	166.	203	182				
Крупа гречневая			37.5	37.5	50	50													
Вода			48	48	64	64													
Молоко			72	72	96	96													
Сахар			5	.5	.5	.5													
Масло сливочное			5	5	5	5													
Соль			02	0.2	0.3	0.3													
Молоко	180	200	189	180	210	200	5.49	6.1	4.8	5.4	9.09	10.1	102	113.3	400				
МОЛОКО			158	158	189	189													

Фрукты	95	100								1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
Обед																		
Салат из кукурузы с яйцом и луком	45	60								3.95	5.27	5.37	7.16	15.8	21.0	127	169.3	154
кукуруза			37	25	49		33											
лук			10	8	13		11											
яйцо			1/4шт	10	1/3шт		13											
Масло растител.			3	3	4		4											
Жи	из	180	200							1.26	1.4	3.51	3.9	6.10	6.78	61.02	67.8	67
свеж.капусты																		
Капуста свеж.				45	36	50	40											
Картофель				28.8	21.6	32	24											
Морковь				11.34	9	12.6	10											
Лук				8.64	7.2	9.6	8											
Томатная паста				1.8	1.8	2	2											
Масло растит.				3.6	3.6	4	4											
Бульон или вода				144	144	160	160											
Сметана				4	4	5	5											
Картофельная запеканка	125	165								8.91	12.31	6.59	9.5	20.43	25.7	177	237	291
говядина				54	40	72	53											
Или курица				20	18	24.3	22											
Или рыба				33.3	29	35	33.3											
Масло сливоч				2	2	3	3											
картофель				153	115	204	153											
лук				10	8	13	11											
Масло сливоч				1	1	2	2											
Масло сливоч				2	2	3	3											
сухари				5	5	5	5											
Сок	180	200								0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Полдник																		
Мучные кондитерские изд	25	50								1.15	2.3	7.65	15.3	15.62	31.2	137.5	275	
Чай с сахаром	150/9	200								0	0	0	0	8.98	11.9	30	45	

Или чернослив			19	19	23	23														
Или изюм			19	19	23	23														
Или яблоки сушеные			19	19	23	23														
Сахар песок			12	12	14	14														
вода			143	143	181	181														
Полдник																				
Блинчики джемом	с	75/10	75/10																	
Мука			32	32	32	32														
Молоко			73	73	73	73														
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6														
Сахар			2	2	2	2														
Масло сливоч.			3	3	3	3														
Масса теста				116		116														
Масло растител.			3	3	3	3														
Джем			10	10	10	10														
Молоко			<i>180</i>	<i>200</i>																
Хлеб ржаной	40	50																		
Хлеб пшеничный	60	80																		
Всего за 10 День																				
Итого за период																				
Среднее значение за период																				
			493.	547.99	495.9	490.	1844.8	2392	12818.	16077										
			13			57	1	.54	42	.38										
			49.3	54.79	49.59	49.0	184.48	239.	1281.2	1607.										
			1			6		25	4	73										